

# Kochplan

**Kalenderwoche 42**

12. bis 18. Oktober 2020

	<b>Frühstück</b>	<b>Mittagessen</b>	<b>Abendessen</b>
<b>Mo</b>	Schoko-Hafer-Porridge mit Apfelwürfeln	Schnelle Curry-Couscous-Pfanne mit Zucchini, Paprika und Joghurt-Kräuter-Dip	Kichererbsensalat mit roter Bete, Rucola und Kräuter-Grillkäse
<b>Di</b>	Heidelbeer-Bananen-Smoothie	Kürbisfladen mit Frischkäse, Birne, Rucola und Kernen	Bunter Blattsalat mit Karotten und Gurke sowie Knoblauch-Fächerkartoffeln
<b>Mi</b>	Cremige Overnight-Oats mit Pflaumen-Zimt-Kompott	Pellkartoffeln mit Radieschen-Kräuterquark	Körnerbrötchen mit Hummus und Gurkensalat
<b>Do</b>	Mediterranes Tofu-Scramble mit Oliven, Tomaten und Kresse	Vollkorn-Pasta-Pfanne mit cremigem Spinat und Erbsen	Kürbis-Kokoscremesuppe mit Apfel und gerösteten Kernen
<b>Fr</b>	Müsli mit Joghurt, Orange und Granatapfelkernen	Orientalische Kokos-Linsensuppe mit Karotten	Selbstgebackene Kräuterbrötchen mit Frischkäse und Paprikaspalten
<b>Sa</b>	Kräuter-Brötchen mit würziger Avocadomus und Tomatentopping	Würziger Kartoffel-Auflauf mit Karotten, Pilzen und Hüttenkäse	Griechischer Salat mit Gurke, Tomate, Feta und Oliven
<b>So</b>	Vegane Heidelbeer-Bananen-Pancakes mit Heidelbeerkompott	Erbsen-Kidneybohnen-Taler mit buntem Grillgemüse und Barbecue-Sauce	Basilikum-Tomatencremesuppe



**Larissa**

Free Your Food

tegut...  
**B!O**  
CHALLENGE